

## CHITOSAN

*Emagrecedor Natural e Redutor do Colesterol*

### Atividade

**Chitosan** é um produto natural derivado do Chitin, um polissacarídeo encontrado no exo-esqueleto dos frutos do mar (como camarões e caranguejos). Ele é quimicamente similar à fibra das plantas, a celulose. No entanto, ele possui uma vantagem sobre essa: **Chitosan** é magneticamente atraído a lipídeos. Ele possui a habilidade de agir como uma esponja e absorver gorduras do bolo alimentar. O resultado é a incrível perda de peso sem maiores transtornos para o organismo.

**Chitosan** age prevenindo a absorção de substâncias graxas no trato intestinal. Ele afeta a gordura ainda no estômago, antes que ela seja metabolizada. **Chitosan** é hidrossolúvel, dissolvendo-se no estômago e transformando-se em gel. Este gel bloqueia a gordura presente no alimento e tem afinidade com os ácidos biliares. Ele cria uma bola de gordura que se torna muito larga para ser absorvida pelo intestino. Tanto o **Chitosan** quanto a gordura são eliminados pelas fezes. Como toda a gordura é eliminada, o organismo é obrigado a retirar o que precisa do próprio corpo.

Um estudo divulgado na ARS Medicine (aug/oct 1994) demonstra os resultados positivos desse produto natural. Indivíduos tomando **Chitosan** perderam uma média de 8% de seu peso corporal em 4 semanas. Além disso, **Chitosan** inibe a absorção do colesterol prejudicial (LDL) e estimula o HDL, colesterol saudável ao organismo. Ajuda a controlar pressão alta e reduz os níveis de ácido úrico no sangue. Promove a cicatrização de úlceras e feridas, tem ação antibacteriana e anticandidíase e previne irritações no intestino. **Chitosan** age como um antiácido, anti-constipante e incrementa a absorção de cálcio. Tem sido relatado, ainda, propriedade anti-tumoral para ele.

A Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) confirma as propriedades do **Chitosan** e acrescenta que esse produto também é usado para inibir o apetite. Segundo os pesquisadores brasileiros, **Chitosan** proporciona sensação de plenitude estomacal.

### Concentração usual

A dose usual é de 250mg/4 a 6 vezes ao dia. Tomar 15 a 30 minutos antes das refeições, juntamente com um copo de água.

NOTA: Não é necessário fazer correção. Respeitar o fator de diluição especificado no laudo.

### Reações adversas

Algumas pessoas alérgicas a crustáceos podem apresentar certos efeitos adversos, especialmente se estiverem ingerindo altas doses. Esses pacientes devem tentar o tratamento com a metade da dose prescrita ou substituir o produto pelo **Citrin Extract**.

### Observação

**Chitosan** não é digerível, por isso não possui valor calórico nenhum. A dose recomendada neutraliza cerca de 15g de gordura, o equivalente a 135 calorias ou 30 minutos de caminhada ou 35 minutos de ginástica.

**Chitosan** tem sido usado com segurança por mais de 2 décadas. É biodegradável e biocompatível com o meio ambiente.

É recomendado administrar suplementos multi-vitamínicos durante a tratamento com **Chitosan**. O suplemento deve ser tomado 20 a 30 minutos antes do **Chitosan**.

Se os efeitos adversos citados acima persistirem, o usuário deve tentar substituir esse emagrecedor pelo *Citrin Extract*. Evitar a utilização de **Chitosan** em mulheres grávidas.

É importante saber que existe uma vasta diferença entre os **Chitosans** vendidos no mercado. A maioria dos produtos contendo este componente são produzidos para o tratamento de água, em emulsões fotográficas, dentre outros. Por isso o grau do **Chitosan** adquirido deve ser alimentício e não industrial, e deve ser bem analisado quanto à sua origem.

As incompatibilidades concentradas para esse produto são as mesmas dos polímeros catiônicos.

**Chitosan** não é recomendado a mulheres grávidas.